Heti étlap: 2022.04.04. - 2022.04.08. a / Napi háromszori étkezés Vesekő étrend / 4-6 év

Hejőbábai Mesevár Óvoda és Konyha, 3593 Hejőbába, Iskola u.9.

	2022.04.04. hétfő	2022.04.05. kedd	2022.04.06. szerda	2022.04.07. csütörtök	2022.04.08. péntek	2022.04.09. szombat
Tízórai	**Párizsikrém *1,6,7,9,10*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	**Virsli mustárral *1,10*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Tea**	**Kakaós kalács *1,7*** **karamellástej *7*** **Delma light**	**Szalámis-vajas szendvics *1,7*** **Kakaó *7***	**Diák kifli 30g *1,7*** **Delma light** **Tej (pasztőrözött; 1,5 %) *7***	
	En: 543 kj /129 kc; Feh: 10,7 gr; Sznh:35gr;Cuk:0,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:5,9gr;Tzs:1,4gr;Kalc:0 gr *Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 716 kj /171 kc; Feh: 14,5 gr; Sznh:47gr;Cuk:1,3gr;Só:2,6 gr; Zsír:15,2gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Mustár*	*En: 589 kj /140 kc; Feh: 9,7 gr; Sznh:39gr;Cuk:4,6gr;Só:1,5 gr; Zsír:10,8gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 993 kj /236 kc; Feh: 11,4 gr; Sznh:36gr;Cuk:10,4gr;Só:1,1 gr; Zsír:13,2gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 517 kj /123 kc; Feh: 8,6 gr; Sznh:16gr;Cuk:0,9gr;Só:1,5 gr; Zsír:7,8gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	
Ebéd	**Káposztagulyás *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Dejós tészta *1,3,7,8*** **Alma**	**kertészleves** **Lencsefőzelék *1,7*** **Sertéspörkölt *1*** **Kenyér teljeskiőrlésű *1***	**Lebbencsleves *1,3*** **Faluházi csirkecomb** ***1,3,6,7,9,10*** **Párolt rizs**	**Zöldségleves *1,3,9*** **Zöldséges sertéskaraj *1*** **Párolt rizs**	**rántott leves *1*** **Pásztortarhonya *1*** **Csemege uborka**	
	En: 1593 kj /379 kc; Feh: 35,4 gr; Sznh:173gr;Cuk:37,3gr;Só:2,9 gr; Zsír:29,7gr;Tzs:5gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej, Dió*	*En: 667 kj /159 kc; Feh: 22,6 gr; Sznh:58gr;Cuk:1,9gr;Só:14,2 gr; Zsír:17,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tej*	*En: 1887 kj /449 kc; Feh: 38,5 gr; Sznh:110gr;Cuk:2,2gr;Só:8,7 gr; Zsír:48gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 926 kj /220 kc; Feh: 26,9 gr; Sznh:87gr;Cuk:3,6gr;Só:2,2 gr; Zsír:12gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Zeller*	*En: 1936 kj /461 kc; Feh: 25,7 gr; Sznh:84gr;Cuk:0,8gr;Só:9,3 gr; Zsír:51,4gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
Uzsonna	**diák zsemle *1*** **Delma light** **Olasz felvágott** **Zöldpaprika**	**magyaros vajkrém 25% *7*** **búzakorpás diákrúd 50g *1*** **Uborka *6***	**Párizsi szalámi** **Kenyér teljeskiőrlésű *1*** **Paradicsom**	**Alma** **Babapiskóta *1,3,7***	**Sós perec *1*** **Ivólé körte**	
	En: 183 kj /44 kc; Feh: 5,2 gr; Sznh:20gr;Cuk:0,2gr;Só:1,3 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr *Glutén*	*En: 293 kj /70 kc; Feh: 6,8 gr; Sznh:33gr;Cuk:2,5gr;Só:1,8 gr; Zsír:18,7gr;Tzs:8gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Szójabab, Tej*	*En: 189 kj /45 kc; Feh: 6,6 gr; Sznh:26gr;Cuk:0,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	*En: 764 kj /182 kc; Feh: 3,6 gr; Sznh:44gr;Cuk:11gr;Só:0 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	*En: 671 kj /160 kc; Feh: 7,4 gr; Sznh:77gr;Cuk:21,1gr;Só:1,3 gr; Zsír:11gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
	En: 2318 kj /552 kc; Feh:51,3 gr;Sznh:228gr;Cuk:37,6gr;Só:4,9gr;Zsír: 42,5 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr	*En: 1676 kj /399 kc; Feh:43,9 gr;Sznh:138gr;Cuk:5,6gr;Só:18,6gr;Zsír: 51,5 gr;Tzs:11,6 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2665 kj /634 kc; Feh:54,8 gr;Sznh:174gr;Cuk:7,4gr;Só:10,9gr;Zsír: 63 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2683 kj /639 kc; Feh:41,9 gr;Sznh:167gr;Cuk:25gr;Só:3,3gr;Zsír:27 ,1 gr;Tzs:2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 3124 kj /744 kc; Feh:41,7 gr;Sznh:176gr;Cuk:22,8gr;Só:12,1gr;Zsír :70,2 gr;Tzs:5,6 gr;Kalc:0 gr*	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Aláírás: